

# Что такое «ГТО»?

I ступень (6-8 лет)



Автор: Бирюкова М.М., воспитатель дошкольной группы  
МБОУ «Новобокинская СОШ»

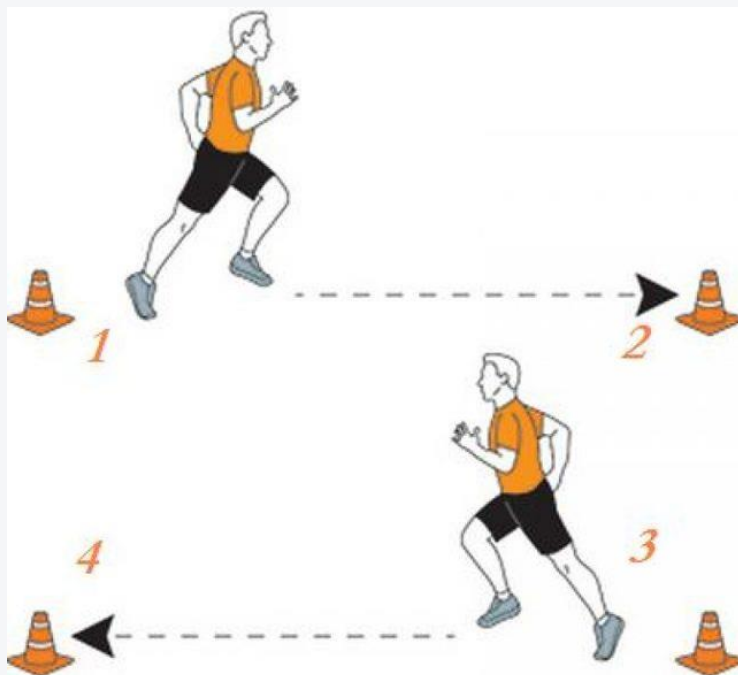
**ГТО – это комплекс упражнений,  
направленный на повышение  
физической подготовки человека.**





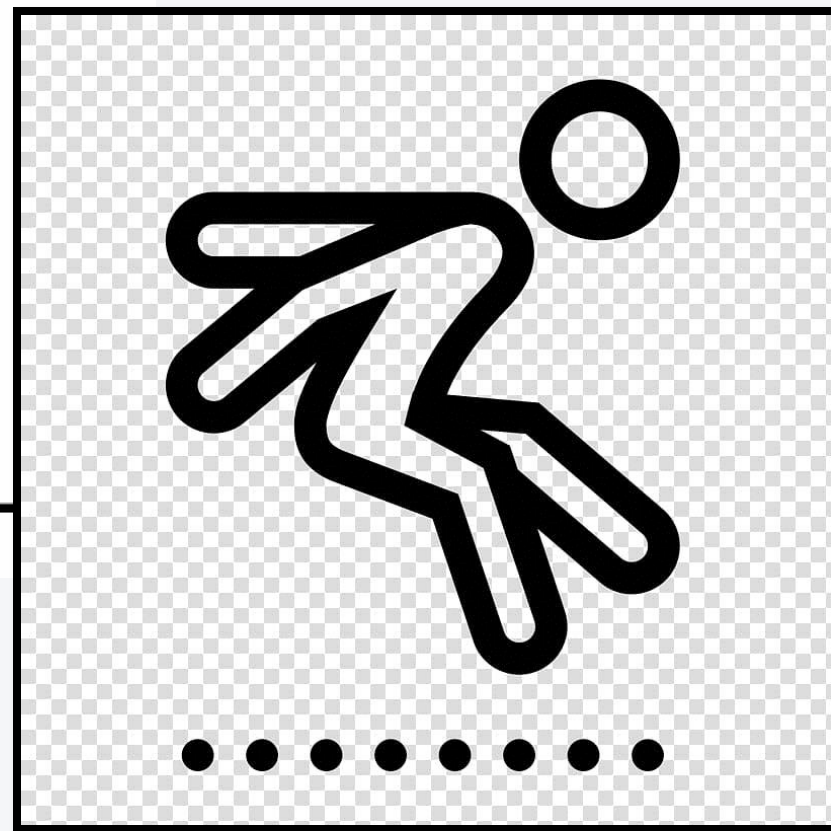
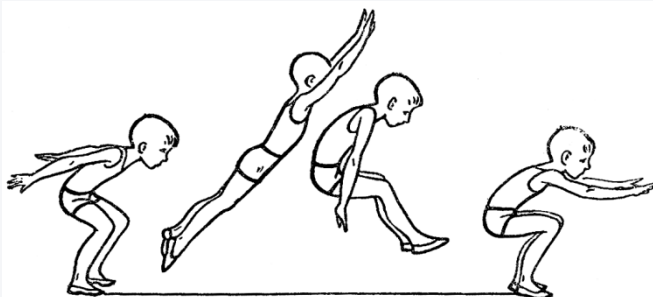
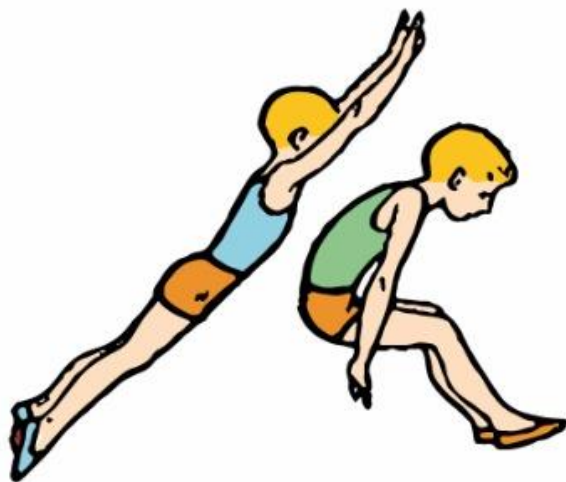
# Испытания (тесты) комплекса ГТО

## Челночный бег 3x10 м (с)



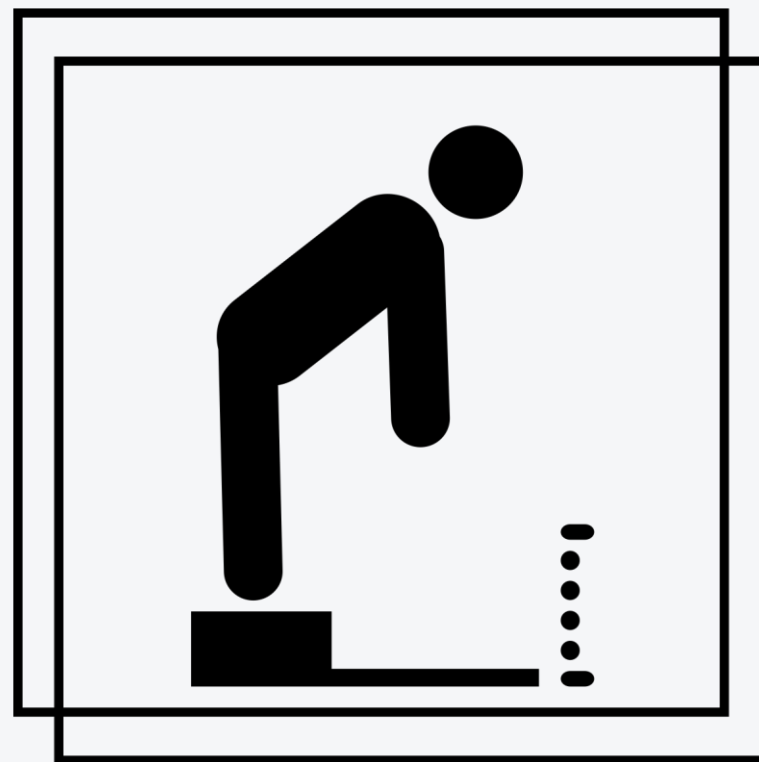
# Испытания (тесты) комплекса ГТО

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



# Испытания (тесты) комплекса ГТО

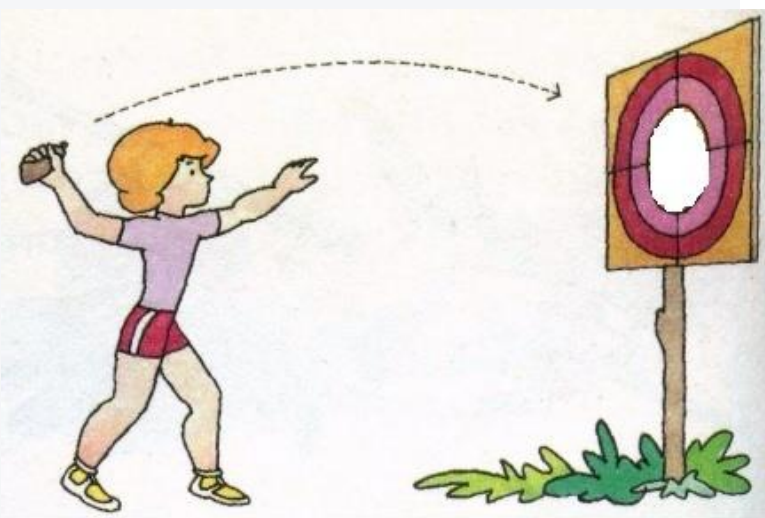
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке  
(от уровня скамьи, см)





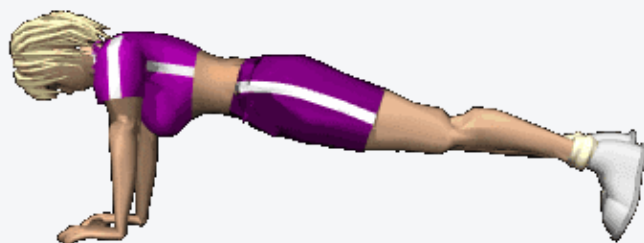
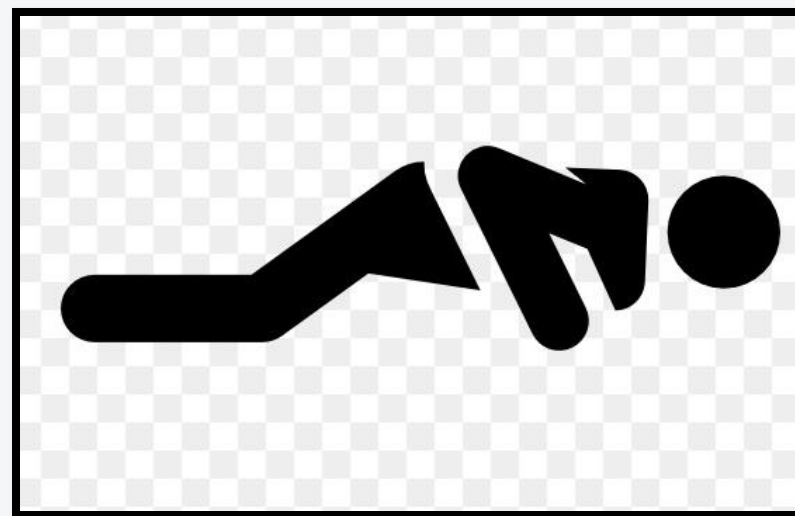
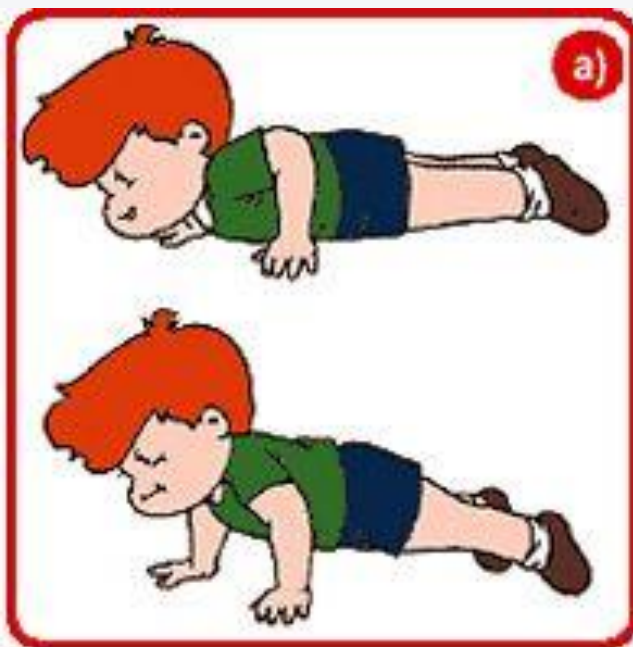
# Испытания (тесты) комплекса ГТО

Метание теннисного мяча в цель,  
дистанция 6 м (количество попаданий)



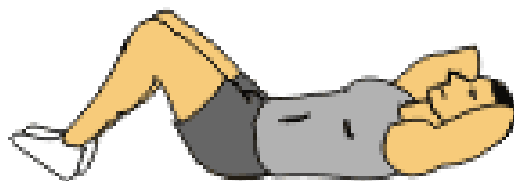
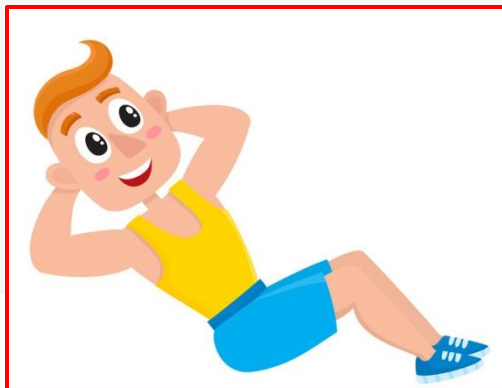
# Испытания (тесты) комплекса ГТО

Сгибание и разгибание рук  
в упоре лежа на полу (количество раз)



# Испытания (тесты) комплекса ГТО

Поднимание туловища  
из положения лежа на спине  
(количество раз за 1 мин.)





# Испытания (тесты) комплекса ГТО

Бег на лыжах на 1 км (мин.с)



**Знак отличия комплекса ГТО — награда,  
вручаемая участникам за успешное  
выполнение нормативов испытаний**



**Золотой знак отличия**



**Серебряный знак отличия**



**Бронзовый знак отличия**



**Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!**





***Среднего роста, плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой футболке и кепке.  
Знак «ГТО» на груди у него.  
Больше не знают о нем ничего.  
С.Я. Маршак.***

